

MINE SYMPTOMER

Hjælpeark 1: Introduktion

6

Hvornår kan du overveje at ordinere Mine Symptomer?

- Du sender patienten til udredning, men forventer normale resultater.
- Patientens symptomer varer ved trods normale undersøgelsesresultater.
- Du vurderer, at patientens symptomer skyldes overbelastning eller stress.
- Du vurderer, at programmet kan gavne patienten ved sygemelding pga. symptomerne.

Programmet kan kun tilbydes patienter i alderen 18-65 år.

Hvordan introducerer du programmet til patienten?

- ✓ Lyt til patientens historie. Forstå og kvitter – omsorg er den bedste medicin.
- ✓ Drøft handlemuligheder. Inddrag patientens erfaringer med symptomlindring.
- ✓ Del din viden om årsager til symptomer.
- ✓ Fortæl om programmet: Hvad kan patienten forvente? Fremhæv, at programmet kan være hjælpsomt – uanset symptomernes årsag.
- ✓ Fortæl, at programmet indgår i et forskningsprojekt, og at deltagelse er frivillig.
- ✓ Udlever flyer med adgangskode og programoversigt. Markér evt. de moduler, der er vigtige for netop denne patient.
- ✓ Understreg, at det er vigtigt at prioritere arbejdet med programmet ("træning").
- ✓ Lav en "behandlingsplan" inkl. evt. tid til opfølgning i praksis og evt. udredning.

Hvad siger du til patienten?

- Dosering: 30-60 min. Mindst én (gerne to) gange om ugen i 8 uger.
- Det vigtigste er at komme hurtigt i gang – også med lidt (fx læse flyeren).
- Arbejdet ligger også i tiden mellem de gange, du arbejder inde i programmet.
- Gør lidt hver dag for at ændre dine vaner.
- Overvej, hvordan du konkret vil arbejde med programmet:
 - Hvad er dit første skridt? Hvornår går du i gang?
 - Hvad kan forhindre dig i at gøre det?
 - Hvordan prioriterer du at skabe tid til arbejdet med dig selv?
- Det er ikke meningen, at du skal igennem alt i programmet.
- Du skal vælge at arbejde med det, der giver bedst mening for dig.
- Kontakt os i mellemtiden, hvis der sker noget nyt eller uventet.

MINE SYMPTOMER

Programoversigt

